



То, что вы кладете себе на тарелку, является гораздо более сильным лекарством, чем что-либо на дне пузырька с таблетками. Еда – самое мощное лекарство, способное лечить хронические заболевания. Все, что вам нужно сделать, это есть свое лекарство и думать о продуктовом магазине как об аптеке.

В современной науке все больше внимания уделяется нутригеномике – науке о том, как молекулы в продуктах питания взаимодействуют с генами человека, улучшая здоровье или вредя ему. Правда в том, что средний житель Запада практически ничего не знает о лечебных свойствах продуктов, впрочем, как и некоторые западные врачи. А ведь лечебные продукты должны быть неотъемлемой частью повседневной диеты. В наших силах готовить блюда, как для удовольствия, так и для лечения.

Помимо того, что еда является простым механизмом для передачи калорий, она также является источником специальных ингредиентов, которые способны предотвращать и лечить заболевания и улучшать состояние здоровья. Это фитонутриенты – особые растительные химические вещества, которые не являются калориями, белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Эти молекулы взаимодействуют с биологией человека, действуя как переключатели на ДНК с целью исцелить организм.

Только сейчас врачи начинают осознавать, что еда является мощным орудием в их инструментарии. Не хирургия, не лекарства. Буквально, нужно есть свое лекарство, и лечиться посредством еды.

Однако, представление, что еда не только калории для выработки энергии и поддержания жизни, чужда для западных людей.

Продукты питания как информация.

Еда содержит информацию, которая говорит с нашими генами, а не только калории для выработки энергии. Мы узнаем от исследователей в области нутригеномики, что хороший «разговор» с нашей ДНК включает или исключает гены, ведущие к здоровью или болезни. То, что вы едите, программирует организм с помощью послания здоровья или болезни.

Если мы признаем тот факт, что еда – это лекарство, то сможем достичь крепкого здоровья без горьких пилюль. Вот что для этого нужно сделать:

Помнить о цвете!

Растения используют цвет в качестве защитного механизма. Эти цвета являются

источником фитонутриентов, которые действуют как лекарство в организме человека. Широкий спектр цветов овощей представляет более чем 25 000 химических веществ, полезных для здоровья. Существует доказательство того, что взаимодействие между цветами предоставляет дополнительную пользу, поэтому очень важно обеспечить себе разнообразный рацион и есть различные продукты.

Фрукты и овощи исторически и биологически очень важны. Наши предки, охотники-собиратели, ели более чем 800 видов разнообразной растительной пищи.

Каждый цвет представляет различную группу лечебных соединений. Конечно, нужно сделать дополнительное усилие, чтобы есть много различных продуктов, но оно того стоит, ведь только так можно получить максимальную пользу для здоровья.

Вот несколько подсказок о том, как внедрить лекарства в ваш рацион без глотания таблеток.

Ешьте радугу!

Красная группа (помидоры, розовый грейпфрут, арбуз). В этих продуктах содержится каротеноид ликопин, который помогает организму избавиться от свободных радикалов, повреждающих гены. Ликопин защищает от возникновения рака простаты, а также от сердечных и легочных заболеваний. Обработанные соки содержат множество полезных ингредиентов. Один стакан томатного сока дает 50% рекомендованной дозы ликопина.

Желтая/зеленая группа (шпинат, листовая капуста, горчица, репа, кукуруза, горошек, авокадо, медовая дыня). Все это источники каротеноидов лютеина и зеаксантина. Они снижают риск возникновения катаракты, возрастной дегенерации желтого пятна, а также атеросклероза. Лютеин – желто-зеленое вещество, которое концентрируется в задней части глаз, поэтому он так важен для здоровья.

Оранжевая группа (морковь, манго, абрикосы, дыня, тыква, сладкий картофель). Эти продукты содержат альфа-каротин, защищающий от рака. А также бета-каротин, который организм превращает в витамин А. Он защищает кожу от повреждения свободными радикалами и помогает восстановить поврежденную ДНК. Бета-каротин также важен для улучшения ночного зрения. Стоит отметить, что эти полезные питательные вещества могут быть получены и из других продуктов. К примеру, эти витамины найдены в молочной продукции и мясе. Но они не так полезны, потому что вместе с ними мы получаем и большое количество калорий и жира.

Оранжевая/желтая группа (ананас, апельсиновый сок, апельсины, мандарины, персики, папайя, нектарины). В этих фруктах содержится бета-криптотанксин,

который помогает клеткам организма общаться и может предотвратить сердечные заболевания. В дополнение, один апельсин содержит 170% рекомендованной дневной нормы витамина С. Интересно отметить, что кожура апельсина богата защитным жиром, который как выяснилось, убивает клетки рака как у людей, так и у животных.

Красная/фиолетовая группа (свекла, баклажаны, фиолетовый виноград, красное вино, виноградный сок, чернослив, клюква, черника, ежевика, клубника, красные яблоки). Эти продукты содержат мощные антиоксиданты, называемые антоцианы, которые защищают от возникновения болезней сердца, предотвращая образование тромбов. Предполагается, что они могут также задержать старение клеток организма. Есть доказательство того, что они способны остановить развитие болезни Альцгеймера.

Зеленая группа (брокколи, брюссельская, белокочанная, китайская, листовая капуста). Эти овощи содержат химические вещества сульфорафан и изоцианат, а также индолы, все они помогают в защите от рака путем ингибирования канцерогенов. Даже если вы не любите брокколи, все же стоит включить ее в свой рацион, так как она содержит важные полезные химические вещества.

Белая/зеленая группа (лук-порей, зеленый лук, чеснок, лук, сельдерей, груши, белое вино, цикорий-эндивий, шнит-лук). Семейство луковые содержит аллицин, обладающий противоопухолевыми свойствами. Другие продукты в группе содержат антиоксиданты флавоноиды, такие как кверцетин и камферол.

Спросите себя:

Сколько фруктов и овощей вы едите в день?

Сколько цветов вы едите?

Сколько различных сортов овощей и фруктов вы едите в день и за неделю? (Задав эти вопросы, вы можете вдруг осознать, что едите только самые распространенные, да к тому же, одни и те же изо дня в день).

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)